

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

**Silahkan kerjakan Contoh Soal PJOK Kelas 9 Semester 1 berikut ini!**

1. Induk organisasi sepak bola dunia adalah ....

- A. FIBA
- B. FINA
- C. FIFA
- D. FIG

Jawaban : C

2. Lamanya waktu normal permainan sepak bola dalam suatu pertandingan adalah...

- A. 25 menit
- B. 30 menit
- C. 45 menit
- D. 90 menit

Jawaban : C

3. Apabila seorang pemain sepak bola melakukan pelanggaran keras dan melakukan perbuatan yang tidak sopan terhadap lawan, maka wasit akan memberikan teguran berupa?

- A. Kartu kuning
- B. Kartu merah
- C. Dikeluarkan dari lapangan permainan
- D. Mendapat peringatan pertama

Jawaban : B

4. Apabila bola keluar lewat perpanjangan garis samping lapangan dalam permainan sepak bola, maka akan terjadi...

- A. Free kick
- B. Off side
- C. Penalty
- D. Throw in

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

Jawaban : D

5. Teknik membawa/menggiring bola dengan berlari pada permainan bola basket disebut ...
- A. Drible
  - B. Pasing
  - C. Shoot
  - D. Lay-up

Jawaban : A

6. Bila terjadi bola pegangan (held ball) permainan bola basket maka permainan tersebut dimulai lagi dengan...
- A. Standing shot
  - B. Dribbling
  - C. Jump ball
  - D. Throw in

Jawaban : C

7. Untuk mengamankan bola dari rebutan lawan, maka teknik memutar tubuh dilakukan. Teknik memutar tubuh dalam permainan bola basket dinamakan
- A. Pivot
  - B. Dribble
  - C. Shooting
  - D. Walking

Jawaban : A

8. Pola pertahanan yang menugaskan 1 orang menjaga 1 orang penyerang disebut pola pertahanan...
- A. Pola penyerangan kilat
  - B. Pola satu lawan bergantian
  - C. Man to man marking
  - D. Defensive one man

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

Jawaban : C

9. Tindakan memukul oleh seorang pemain yang dilakukan dari belakang garis, sebagai pertanda permulaan permainan bola voli dinamakan ....
- A. Servis
  - B. Smash
  - C. Pasing Atas
  - D. Pasing bawah

Jawaban : A

10. Keberhasilan suatu blok dalam menahan serangan lawan pada waktu bermain bola voli ditentukan oleh ...
- A. Arah bola pada waktu lawan loncat untuk melakukan serangan
  - B. Ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada waktu bola sedang dipukul lawan
  - C. Pandangan saat mengawasi gerakan bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan
  - D. Keseimbangan badan pada waktu akan melakukan pertahanan di atas net

Jawaban : B

11. Pemain bulu tangkis putri Indonesia yang merebut medali emas pertama olimpiade adalah ...
- A. Lim-ling wei
  - B. Ifana lie
  - C. Susi susanti
  - D. Verawati

Jawaban : C

12. Bentuk pukulan yang meluncurkan shuttlecock ke daerah lawan yang dekat dengan net dalam permainan bulutangkis adalah jenis pukulan...
- A. Lob
  - B. Smash
  - C. Around the head

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

D. Dropshot

Jawaban : D

13. Dalam permainan bola voli, Tim dikatakan sebagai pemenang apabila telah lebih dulu mencapai point/score sebanyak ...

- A. 11 point
- B. 15 point
- C. 21 point
- D. 25 point

Jawaban : D

14. Pemain bola voli yang bertugas hanya sebagai pemain bertahan saja dinamakan ...

- A. Set uper
- B. Libero
- C. Tosser
- D. Smasher

Jawaban : B

15.



Bentuk latihan bola voli yang disajikan dalam gambar diatas menggambarkan latihan teknik ..

- A. Passing atas
- B. Passing bawah
- C. Overhead pass
- D. Blocking

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

Jawaban : A

16. Salah satu cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah...

- A. Membusungkan dada ke depan
- B. Hentikan kecepatan saat finish
- C. Melompat kedepan saat masuk finish
- D. Mengurangi kecepatan saat finish

Jawaban : A

17. Yang bukan merupakan nomor lari jarak pendek adalah ...

- A. 100 meter
- B. 200 meter
- C. 300 meter
- D. 400 meter

Jawaban : C

18. Teknik mendarat pada waktu melakukan lompat jauh dapat dilakukan dengan cara ...

- A. Berat badan tetap dalam keseimbangan sehingga tidak jatuh kedepan, dengan cara kedua kaki ditekuk ke depan
- B. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan
- C. Mendarat dengan kedua kaki lurus kedepan dan menahan berat badan supaya tidak jatuh kebelakang
- D. Mendarat dengan kedua kaki dibantu kedua tangan kebelakang menahan badan supaya tidak jatuh

Jawaban : B

19. Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut sebaiknya latihan yang digunakan adalah....

- A. Push up
- B. Back up
- C. Sit up

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

D. Squat thrush

Jawaban : C

20. Gerakan latihan squat jump berfungsi untuk melatih kekuatan otot bagian

...

- A. Tangan
- B. Perut
- C. Punggung
- D. Kaki

Jawaban : D

21. Sikap awal berdiri, hitungan pertama kaki kanan melangkah samping, hitungan kedua disusul/ditutup dengan kaki kiri, hitungan ke tiga kaki kanan melangkah kesamping dan hitungan ke empat disusul/ditutup kaki kiri. Rangkaian gerakan tersebut merupakan gerakan dasar...

- A. Single step
- B. Double step
- C. Tripel step
- D. Step by step

Jawaban : B

22. Anggota badan yang pertama menyentuh matras setelah tangan pada guling depan adalah ...

- A. Kepala
- B. Pundak
- C. Tengkuik
- D. Punggung

Jawaban : D

23. Tujuan latihan lari zig-zag melewati bendera adalah untuk melatih ...

- A. Kelentukan
- B. Kekuatan
- C. Keseimbangan

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

D. Kelincahan

Jawaban : D

24. Kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan, adalah dfinisi dari ...

- A. Kecepatan
- B. Ketahanan
- C. Kelincahan
- D. Keseimbangan

Jawaban : C

25. Latihan Back Up adalah untuk melatih otot....

- A. Punggung
- B. Tungkai
- C. Baku dan lengan
- D. Perut

Jawaban : A

26. Perhatikan gambar di bawah ini



Gambar di atas menunjukkan latihan dasar gerakan kaki untuk renang gaya

...

- A. Bebas
- B. Punggung
- C. Dolphin
- D. Dada

Jawaban : D

27. Posisi badan renang gaya bebas adalah....

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

- A. Sehorizontal mungkin dengan air
- B. Kepala masuk ke air-kira-kira 70 %
- C. Seluruh anggota badan tegang
- D. Posisi badan lebih tinggi daripada kaki

Jawaban : A

28. Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas dan gerakan kedua kaki dimulai pangkal paha, gerakan kaki ini merupakan gerakan kaki renang gaya ...

- A. Dada
- B. Punggung
- C. Bebas
- D. Kupu-kupu

Jawaban : C

29. Start dilakukan dengan cara semua perenang berjajar di dalam air dan menghadap ke dinding dengan memegang pegangan start. Start tersebut digunakan pada waktu melakukan perlombaan renang gaya...

- A. Dada
- B. Bebas
- C. Punggung
- D. Kupu-kupu

Jawaban : C

30. Penjelajah agar tidak tersesat dalam melakukan penjelajahan harus dibuatkan.....

- A. Gambar
- B. Globe
- C. Grafik
- D. Peta

Jawaban : D



# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

31. Melihat keagungan alam ciptaan Tuhan sambil menjelajah di alam bebas akan meningkatkan...
- A. Kebugaran badan
  - B. Wawasan lebih luas
  - C. Pengalaman hidup
  - D. Keiman dan keyakinan

Jawaban : D

32. Air minum yang steril tidak mengandung kuman, maka harus direbus sampai mendidik terlebih dahulu. Hal ini termasuk syarat .....
- A. Fisis
  - B. Bakteriologis
  - C. Kimia
  - D. Khemis

Jawaban : B

33. Hal yang tidak perlu dilakukan oleh seorang pendaki gunung untuk ikut menjaga lingkungan pengunungan agar tetap sehat, yaitu...
- A. Tidak merusak tumbuhan atau tanaman atau bunga yang ada di gunung
  - B. Ikut menanam kembali tanaman atau pohon di tempat-tempat yang gundul
  - C. Menebang pohon sekali pun pohon ;perdu atau kecil
  - D. Tidak membuang sampah, makanan dan bekas minuman di sembarang tempat

Jawaban : C

34. Tujuan pertolongan kecelakaan di alam bebas adalah untuk memberikan...
- A. Perawatan pada korban setelah mendapat musibah kecelakaan di alam bebas
  - B. Memberikan rasa nyaman dan tenang pada korban kecelakaan
  - C. Perawatan setelah pertolongan yang lebih mantap diberikan oleh petugas kesehatan
  - D. Perawatan yang diberikan setelah tindakan medis dating

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

Jawaban : B

35. Dari segi pendidikan, manfaat kegiatan menjelajah di alam bebas adalah...
- A. Hidup sendiri
  - B. Menumbuhkan rasa egoisme
  - C. Menghindari masalah yang sedang dihadapi
  - D. Belajar cepat mengambil keputusan

Jawaban : D

36. Makanan higienis dapat diartikan bahwa makanan tersebut.....
- A. Banyak mengandung karbohidrat
  - B. Tidak mengandung kuman penyakit dan racun
  - C. Banyak mengandung mineral
  - D. Tidak mengandung zat besi

Jawaban : B

37. Kebutuhan air minum bagi anak usia remaja setiap harinya sedikitnya....
- A. 2 liter
  - B. 3 liter
  - C. 4 liter
  - D. 5 liter

Jawaban : A

38. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C disebut .....
- A. Gondok
  - B. Sariawan
  - C. Hipertensi
  - D. Rabun

Jawaban : B

39. Zat – zat makanan yang mengandung sumber karbohidrat terdapat pada...
- A. Nasi,singkong,ubi jalar

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

- B. Jeruk, pepaya, salak
- C. Susu, ice juice, daging
- D. Kedelai, kacang, kacang hijau

Jawaban : A

40. Ciri sayuran yang baik untuk dikonsumsi sebaiknya harus memperhatikan

....

- A. Warnanya mencolok dan kelihatan segar karena kadar pestisidanya sangat tinggi
- B. Di datangkan dari luar negeri karena kualitasnya lebih baik
- C. Di produksi dari dalam negeri karena terjamin dari penyakit
- D. Ada bekas gigitan ulatnya, karena peptisidanya lebih rendah

Jawaban : D

41. Penyebaran /penularan penyakit DBD disebabkan oleh gigitan nyamuk ...

- A. Anopheles
- B. Aedes Aegypti
- C. Kebun
- D. Malaria

Jawaban : B

42. Yang bukan termasuk bahaya akibat merokok adalah, ...

- A. Terjadinya penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan penyakit jantung
- B. Terjadinya penyakit paru- paru menahun yang ikut mengabaikan gangguan pada jantung
- C. Adanya pengrusakan pada gigi
- D. enjadikan mekanisme aliran darah ke jantung lancar

Jawaban : D

43. Orang yang dikatakan sebagai perokok pasif adalah ...

- A. Orang yang berada di sekitar perokok aktif yang turut menghisap asap rokok

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

- B. Orang yang tidak pernah merokok
- C. Orang yang selalu menghindari dari asap rokok yang berasal dari temannya
- D. Orang tidak peduli terhadap bahaya rokok

Jawaban : A

44. Dampak psikis penyalahgunaan ganja adalah ...
- A. Percaya diri
  - B. Halusinasi
  - C. Sportif
  - D. Kreatif

Jawaban : B

45. Salah satu bentuk penyebab remaja terjerumus memakai narkoba adalah...
- A. Ikut dalam organisasi yang ada di sekolah ataupun di masyarakat
  - B. Mengalami tekanan jiwa dan kepribadian yang lemah
  - C. Sering belajar kelompok di luar jam sekolah
  - D. Mengikuti perkumpulan remaja masjid

Jawaban : B

46. Hal yang perlu dilakukan oleh remaja untuk menghindari terjadinya sek bebas ...
- A. Bergaul tanpa batas
  - B. Mempertebal rasa iman
  - C. Sering keluar malam
  - D. Mencari hiburan yang menyenangkan

Jawaban : B

47. Pelaku seks bebas sangat rentan terserang oleh berbagai penyakit, terutama....
- A. Virus influenza
  - B. HIV/AIDS
  - C. Infeksi saluran pernapasan

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1

D. Infeksi saluran pencernaan

Jawaban : B

48. Penyakit AIDS adalah penyakit yang menyerang...

- A. Sistem peredaran darah seseorang, sehingga darah tidak lancar mengalir ke jantung
- B. Sistem pencernaan sehingga seseorang akan mengalami kesulitan menelan makanan
- C. Sistem kekebalan tubuh sehingga penderita tidak mempunyai kekebalan terhadap penyakit
- D. Sistem saraf kulit sehingga penderita tidak bisa merasakan panas atau dinginnya suhu

Jawaban : C

49. HIV tidak ditularkan melalui cara ...

- A. Meminum air dari gelas yang digunakan oleh orang yang terkena HIV
- B. Mendapatkan transfusi darah yang mengandung virus HIV
- C. Ibu penderita HIV positif kepada bayinya ketika dalam kandungan saat melahirkan atau melalui air susu ibu (ASI)
- D. Jarum suntik atau tindik atau tato yang tidak steril dan dipakai bergantian

Jawaban : A

50. Yang bukan merupakan tanda –tanda klinis seseorang menderita AIDS adalah...

- A. Berat badan menurun lebih dari 10 % dalam 1 bulan
- B. Diare kronis yang berlangsung lebih dari 1 bulan
- C. Demam berkepanjangan lebih dari 1 bulan
- D. Dermatitis generalisata yang gatal

Jawaban : D

# CONTOH SOAL PJOK KELAS 9 SEMESTER 1